

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 с. Обшаровка  
муниципального района Приволжский Самарской области

Проверено  
Ответственный за УР

\_\_\_\_\_/Шарова С.П./  
(подпись)  
«4» июля 2022г

Утверждаю  
И.О.директора ГБОУ СОШ № 2  
с. Обшаровка

\_\_\_\_\_/Овчинникова С.М./  
(подпись)  
«5» июля 2022 г

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Класс **5-9**

Количество часов по учебному плану в 5-9 кл. - 102 в год, 3 ч в неделю.

Составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Рабочая программа к предметной линии учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы» / В.И. Лях, М.: Просвещение, 2019.

Учебники:

Виленский М.Я., Тугевский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы.

М.: Просвещение, 2019

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы.

М.: Просвещение, 2019

Рассмотрена на заседании ШМО учителей эстетического цикла  
(название методического объединения)

Протокол № 5 от «21 » июня 2022 г.

Председатель ШМО Чернышова Н.В. \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

***Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.***

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

- \* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- \* обучение основам базовых видов двигательных действий;

- \* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- \* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- \* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля

- \* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- \* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- \* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- \* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- \* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- \* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Место предмета «физическая культура» в учебном плане - количество часов**

В ГБОУ СОШ № 2 с. Обшаровка согласно Учебному плану школы учебный год составляет 34 недели, поэтому на изучение физической культуры на этапе основного общего образования отводится время в объёме 525 часов, в том числе:

в 5 классе	102 ч	3 ч. в неделю
в 6 классе	102 ч	3 ч. в неделю
в 7 классе	102 ч	3 ч. в неделю
в 8 классе	102 ч	3 ч. в неделю
в 9 классе	102 ч	3 ч. в неделю

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе используются учебники:

5-7 класс: Физическая культура, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Под ред. Виленского М.Я. Просвещение. 2019.

8-9 класс: Физическая культура 8-9 кл. Лях В.И. Просвещение. 2019

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- \* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- \* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- \* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- \* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- \* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- \* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- \* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- \* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- \* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- \* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- \* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- \* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- \* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- \* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности,

сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- \* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- \* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- \* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности

#### **В области нравственной культуры:**

- \* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- \* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- \* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- \* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- \* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- \* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- \* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- \* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- \* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо

#### **В области коммуникативной культуры:**

- \* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- \* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; \* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности

#### **В области физической культуры:**

- \* владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин

(мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на

перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину(мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч,

палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам)

\* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

\*владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

\* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

\* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

### **Метапредметные результаты:**

\*умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

\* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

\* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

\* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

\* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

\* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

\*умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

\*умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

\* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

\* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

\* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

\* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

\* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

\* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам,

\* проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

\* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

### **В области трудовой культуры:**

\* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

\* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

\* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

\* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

\* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

\* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **В области коммуникативной культуры:**

\* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

\* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

\* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### **В области физической культуры:**

\* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими

упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

\* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

\* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

### **Предметные результаты:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

\* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

\* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

\* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

\* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

\* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

\* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

\* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

\* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

\* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

\* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

\* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

### **В области трудовой культуры:**

\* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

\* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

\* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

\* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

\* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

\* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: \*способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

\* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; » способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **В области физической культуры:**

\* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

\* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

\* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения



## **Выпускник научится:**

\* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

\* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

\* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

\* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

\* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

\* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## Выпускник получит возможность научиться:

\* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

\* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

\* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### Выпускник научится:

\* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

\* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

\* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

\* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

\* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

\* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### Выпускник получит возможность научиться:

\* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

\*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

\*проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

##### Выпускник научится:

\* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

\* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

\*выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

\* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

\* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

\*выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### Выпускник получит возможность научиться:

\* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

\* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

\* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

\* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

\* повышать функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»**

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

выполнять физическую страховку и самостраховку;

выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

выполнять акробатические упражнения и комбинации;

выполнять гимнастические упражнения и комбинации;

выполнять упражнения в равновесии; выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;

выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

## **Модуль «Легкая атлетика»**

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

## **Модуль «Спортивные игры»**

Предметные результаты изучения модуля «Спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

## **Модуль «Зимние виды спорта» \***

Предметные результаты изучения модуля «Зимние виды спорта» (с учетом природно-климатических условий региона (края, области)) учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;
- выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;
- выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;
- выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

## **Содержание учебного предмета**

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока <sup>ч</sup> ~				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям**

№	Разделы программы	Общее кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкоатлетические упражнения	30	18			12
3	Подвижные игры	33	9	3	9	12
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Лыжная подготовка	21			21	
6	Итого	102	27	21	30	24

Из вариативной части добавлено:

5 класс - 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры, 3 лыжи

6 класс- 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры, 3 лыжи

7 класс- 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры, 3 лыжи

8 класс- 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры, 3 лыжи

9 класс- 9 легкая атлетика, 15 спортивные игры, 3 лыжи

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Социально-психологические основы.**

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы.**

**5-6 классы.** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**7-8 классы.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и культурным ценностям.

### **Приемы закаливания.**

**5-6 классы.** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правша, дозировка).

**7-8 классы.** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**9 класс.** Пользование баней.

### **Подвижные игры.**

#### **Волейбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Баскетбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**5—7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8—9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

**5-9 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **Кроссовая подготовка.**

**5-9 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик	Девочки
		и	
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой,	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков,	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### **Тестовые задания для определения уровня физической подготовленности обучающихся 5-9 классов**

Упражнениями в 5 классе с нормативами	Мальчики / оценка			Девочки / оценка	
	5	4	3	5	4
Бег 30 м (сек.)	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10
Бег челночный 4*9 м (сек.)	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0
Бег 1 км	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10
Бег 2 км	Без учета времени				
Кросс 1,5 км	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40

Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23
Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	160	150
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Одновременный бесшажный ход</li> <li>Подъем «елочкой»</li> <li>Спуск в «ворота» из палок</li> <li>Торможение «плугом»</li> </ul>	Техника на лыжах				
Ведение мяча бегом в баскетболе	техника				
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	20
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20

### Нормативы по физкультуре - 6 класс

Упражнениями в 6 классе с нормативами	Мальчики / оценка			Девочки / оценка	
	5	4	3	5	4
Бег 30 м (сек.)	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7
Бег 500 м, мин, с				2,22	2,55
Бег челночный 4*9 м (сек.)	10,0	10,2	11,1	10,0	10,7
Бег 1 км	4,20	4,45	5,15		
Бег 2 км	Без учета времени				
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00		
Прыжок в длину с места (см)	1775	165	145	165	155
Подтягивание на перекладине из виса, раз	8	6	4		
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46

### Нормативы по физкультуре - 7 класс

Упражнениями в 7 классе с нормативами	Мальчики / оценка			Девочки / оценка	
	5	4	3	5	4
Бег 30 м (сек.)	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4
Бег 500 м, мин, с				2,15	2,25
Бег челночный 4*9 м (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5
Бег 1 км	4,10	4,30	5,00		
Бег 2 км	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00
Прыжок в длину с места (см)	180	170	150	170	160
Подтягивание на перекладине из виса, раз	9	7	5		
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50

### Нормативы по физкультуре - 8 класс

Упражнениями в 8 классе с нормативами	Мальчики / оценка			Девочки / оценка	
	5	4	3	5	4

Бег челночный 4*9 м (сек.)	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4
Бег 30 м (сек.)	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4
Бег 1 км	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50
Бег 2 км	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени				
Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	175	165
Подтягивание на перекладине из виса, раз	10	8	5		
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60

### Нормативы по физкультуре - 9 класс

Упражнениями в 9 классе с нормативами	Мальчики / оценка			Девочки / оценка	
	5	4	3	5	4
Бег челночный 4*9 м (сек.)	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2
Бег 30 м (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0
Бег 2 км	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени				
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170
Подтягивание на перекладине из виса, раз	11	9	6		
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	



<b>Тематическое планирование Физкультура, 5 класс (В.И. Лях)</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>18</b>
1.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений	1
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета	1
4.	Спринтерский бег. Эстафетный бег Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Передача эстафеты.	1
5.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра «Разведчики и часовые»	1
6.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении	1
7.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто дальше бросит»	1
8.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель»	1
9.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
10.	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки».	1
11.	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки маршем».	1
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.	1
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	1
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	1
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная игра «Через кочки пенечки». Развитие выносливости	1
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижная	1

	игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>9</b>
19.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейболе.	1
20.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
21.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	1
22.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	1
23.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола «Летучий мяч»	1
24.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры	1
25.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры	1
26.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
27.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>18</b>
28.	Висы. Строевые Упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	1
29.	Висы. Строевые Упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – дев	1
30.	Висы. Строевые Упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в виси.	1
31.	Висы. Строевые Упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в виси.	1
32.	Висы. Строевые Упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	1
33.	Висы. Строевые Упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей	1
34.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1

35.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	1
36.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. . Игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1
37.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	1
38.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1
39.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	1
40.	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
41.	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
42.	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Игра «Смена капитанов». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
43.	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1
44.	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
45.	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>3</b>
46.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
47.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
48.	Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>
49.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъем «ёлочкой»	1
50.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъем «ёлочкой»	1
51.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъем «ёлочкой»	1
52.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	1

53.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончательном отталкивании в одновременном бесшажном ходе.	1
54.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.	1
55.	Лыжная подготовка. Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	1
56.	Лыжная подготовка. Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	1
57.	Лыжная подготовка. Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	1
58.	Лыжная подготовка. Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе Разведение задних концов лыж, и спуск в стойке торможения «плугом»	1
59.	Лыжная подготовка. Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе Разведение задних концов лыж, и спуск в стойке торможения «плугом»	1
60.	Лыжная подготовка. Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе Разведение задних концов лыж, и спуск в стойке торможения «плугом»	1
61.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	1
62.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	1
63.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	1
64.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Контрольные нормативы на дистанции 2 км	1
65.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Контрольные нормативы на дистанции 2 км	1
66.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Контрольные нормативы на дистанции 2 км	1
67.	Лыжная подготовка, Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе Разведение задних концов лыж, и спуск в стойке торможения «плугом»	1
68.	Лыжная подготовка, Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Торможение «плугом».	1
69.	Лыжная подготовка, Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе Разведение задних концов лыж, и спуск в стойке торможения «плугом»	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>21</b>
70.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1

71.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
72.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
73.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
74.	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
75.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1
76.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места	1
77.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1
78.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	1
79.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении	1
80.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1
81.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. . Развитие координационных качеств	1
82.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков	1
83.	Баскетбол.. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
84.	Баскетбол.. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1
85.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1
86.	Баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
87.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
88.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1
89.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом.	1

90.	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>12</b>
91.	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
92.	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег .Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег .Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег .Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Передача палочки	1
97.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Передача палочки	1
98.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1
99.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	1
100.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	1
101.	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
102.	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>

<b>Тематическое планирование Физкультура, 6 класс (В.И. Лях)</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>18</b>
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	1
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 ? 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств.	1
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
9.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1
10.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Бег по дистанции. ОРУ. Игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	1
11.	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Бег по дистанции. ОРУ. Игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	1
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 14 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 16 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 18 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1

18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 2000 м. Развитие выносливости	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>9</b>
19.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1
20.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
21.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
22.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
23.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1
24.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1
25.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1
26.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	1
27.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>18</b>
28.	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов.	1
29.	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов.	1
30.	Висы. Строевые Упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов.	1
31.	Висы. Строевые Упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	1
32.	Висы. Строевые Упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).	1
33.	Висы. Строевые Упражнения. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висячем положении. Развитие силовых способностей	1
34.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	1
35.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на	1



	гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	
36.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	1
37.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	1
38.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	1
39.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	1
40.	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	1
41.	Акробатика. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
42.	Акробатика. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
43.	Акробатика. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
44.	Акробатика. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
45.	Акробатика. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>3</b>
46.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	1
47.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	1
48.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>
49.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъем «ёлочкой»	1
50.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъем «ёлочкой»	1
51.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
52.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном	1

	двухшажном ходе.	
53.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в ь попеременном двухшажном ходе.	1
54.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	1
55.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	1
56.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	1
57.	Лыжная подготовка. Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
58.	Лыжная подготовка. Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
59.	Лыжная подготовка. Разведение задних концов лыж, и спуск в стойке торможения «плугом» Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.	1
60.	Лыжная подготовка. Разведение задних концов лыж, и спуск в стойке торможения «плугом» Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.	1
61.	Лыжная подготовка. Разведение задних концов лыж, и спуск в стойке торможения «плугом» Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.	1
62.	Лыжная подготовка. Разведение задних концов лыж, и спуск в стойке торможения «плугом» Движение руки за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.	1
63.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
64.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
65.	Лыжная подготовка. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона. Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	1
66.	Лыжная подготовка. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона. Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	1
67.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Контрольные нормативы на дистанции 2 км	1
68.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Контрольные нормативы на дистанции 2 км	1
69.	Лыжная подготовка. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Контрольные нормативы на дистанции 2 км	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>21</b>
70.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой сойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол	1
71.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
72.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1

73.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, остановка двумя шагами высокой сойке на месте. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1
74.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, остановка двумя шагами высокой сойке на месте. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	1
75.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
76.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
77.	Баскетбол. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
78.	Баскетбол. Баскетбол. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
79.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
80.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	1
81.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	1
82.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы.	1
83.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	1
84.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.	1
85.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	1
86.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.	1
87.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.	1
88.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0.	1
89.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	1
90.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча и двумя от головы после	1

	остановки. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом.	
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>12</b>
91.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
92.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
96.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
97.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
98.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
99.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
100.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 16 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
101.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
102.	Бег по пересеченной местности. Бег 2000 метров. Развитие выносливости	1
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>

**Тематическое планирование  
Физкультура, 7 класс (В.И. Лях)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>18</b>
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.	1
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.	1
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1
10.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	1
11.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	1
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 19 минут.	1

	Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>9</b>
19.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	1
20.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	1
21.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	1
22.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1
23.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1
24.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры	1
25.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	1
26.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	1
27.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>18</b>
28.	Висы. Строевые Упражнения. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты.	1
29.	Висы. Строевые Упражнения. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1
30.	Висы. Строевые Упражнения. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д)	1
31.	Висы. Строевые Упражнения. Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
32.	Висы. Строевые Упражнения. Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
33.	Висы. Строевые Упражнения. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися	1
34.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
35.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с обручем. Эстафеты.	1

	Развитие скоростно-силовых способностей	
36.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
37.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
38.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
39.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема	1
41.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема	1
42.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема	1
43.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с мячом. Эстафеты. Лазание по шесту в три приема.	1
44.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с мячом. Эстафеты. Лазание по шесту в три приема.	1
45.	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с мячом. Эстафеты. Лазание по шесту в три приема.	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>3</b>
46.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	1
47.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
48.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>
49.	Лыжная подготовка. Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	1
50.	Лыжная подготовка. Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	1
51.	Лыжная подготовка. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	1
52.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом.	1

	Торможение «плугом». Поворот «плугом»	
53.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом». Поворот «плугом»	1
54.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом». Поворот «плугом»	1
55.	Лыжная подготовка. Постановка палок на снег. Приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Подъем скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот	1
56.	Лыжная подготовка. Постановка палок на снег. Приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Подъем скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот	1
57.	Лыжная подготовка. Постановка палок на снег. Приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Подъем скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот	1
58.	Лыжная подготовка. Согласование движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую.	1
59.	Лыжная подготовка. Согласование движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую.	1
60.	Лыжная подготовка. Согласование движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удерживание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположному повороту.	1
61.	Лыжная подготовка. Согласование движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удерживание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположному повороту.	1
62.	Лыжная подготовка. Согласование движения рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удерживание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположному повороту.	1
63.	Лыжная подготовка. Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Ознакомления с трассой соревнований.	1
64.	Лыжная подготовка. Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Ознакомления с трассой соревнований.	1
65.	Лыжная подготовка. Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Ознакомления с трассой соревнований.	1
66.	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км.	1
67.	Лыжная подготовка. Дистанция 2 км.	1
68.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км.	1
69.	Лыжная подготовка. Дистанция 3 км.	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>21</b>
70.	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении	1
71.	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении	1
72.	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении	1
73.	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения	1



	двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	
74.	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	1
75.	Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
76.	Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
77.	Баскетбол. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
78.	Баскетбол. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
79.	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
80.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
81.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места	1
82.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места	1
83.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной руками от плеча в парах.	1
84.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной руками от плеча в парах.	1
85.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной руками от плеча в парах.	1
86.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	1
87.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	1
88.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1.	1
89.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1.	1
90.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	1
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>12</b>
91.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег	1

	3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	
92.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнов.	1
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	1
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
96.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
97.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
98.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
99.	Бег по пересеченной местности. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1
100.	Бег по пересеченной местности. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1
101.	Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	1
102.	Бег по пересеченной местности. Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>

<b>Тематическое планирование Физкультура, 8 класс (В.И. Лях)</b>		
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>18</b>
1.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования упражнений для развития скоростных качеств	1
3.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
4.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
6.	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	1

	скоростных качеств	
7.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые л/а упражнения. Правила использования упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
8.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
9.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
10.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1
11.	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	1
12.	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	1
13.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
14.	Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
15.	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
16.	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
17.	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
18.	Бег 3 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>9</b>
19.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
20.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
21.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
22.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1

23.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
24.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
25.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
26.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
27.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>18</b>
28.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
29.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
30.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
31.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
32.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
33.	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой.	1
34.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м.). прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1

35.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м.). прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
36.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м.). прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты Развитие скоростно	1
37.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м.). прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты Развитие скоростно	1
38.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м.). прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты Развитие скоростно	1
39.	ОРУ в движении. Прыжок способом согнув ноги (м.). прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1
41.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей	1
42.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей	1
43.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два - три приема. Развитие силовых способностей	1
44.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два- три приема. Развитие силовых способностей	1
45.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два - три приема. Развитие силовых способностей	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>3</b>
46.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
47.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
48.	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>
49.	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. преодоление бугра и подъем скользящим бегом.	1
50.	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. преодоление бугра и подъем скользящим бегом.	1
51.	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. преодоление бугра и подъем скользящим бегом.	1
52.	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном	1

	одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	
53.	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	1
54.	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	1
55.	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Поворот упором.	1
56.	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Поворот упором.	1
57.	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Поворот упором.	1
58.	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот.	1
59.	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на нее массы тела и входу в поворот.	1
60.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором.	1
61.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором.	1
62.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упором.	1
63.	Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. Дистанция 5 км.	1
64.	Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. Дистанция 5 км.	1
65.	Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. Дистанция 5 км.	1
66.	Разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Дистанция 3 км. (классический ход).	1
67.	Разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Дистанция 3 км. (классический ход).	1
68.	Дистанция 3 км. (коньковый ход).	1
69.	Дистанция 3 км. (коньковый ход).	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>21</b>
70.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи	1



	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
83.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
84.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
85.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
86.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
87.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
88.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
89.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
90.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>12</b>
91.	Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
92.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1
93.	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1



94.	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1
95.	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
96.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
97.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Разбег. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
98.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
99.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
100.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	1
101.	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
102.	Бег 3000 м (мальчики), 2000 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости.	1
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>

**Тематическое планирование  
Физкультура, 9 класс (В.И. Лях)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>18</b>
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
6.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	1
7.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения.	1
8.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1
9.	Бег на средние дистанции. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1
10.	Бег на средние дистанции. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1
11.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег в	1

	равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>9</b>
19.	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ	1
20.	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
21.	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
22.	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
23.	Волейбол. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
24.	Волейбол. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
25.	Волейбол. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
26.	Волейбол. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1
27.	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>18</b>
28.	Висы. Строевые Упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте.	1
29.	Висы. Строевые Упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).ОРУ на месте.	1
30.	Висы. Строевые Упражнения. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
31.	Висы. Строевые Упражнения. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
32.	Висы. Строевые Упражнения. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
33.	Висы. Строевые Упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте.	1

34.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (мальчики). Прыжок боком (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
35.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (мальчики). Прыжок боком (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
36.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (мальчики). Прыжок боком (девочки).ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
37.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (мальчики). Прыжок боком (девочки).ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
38.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (мальчики). Прыжок боком (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
39.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре движения. Прыжок ноги врозь (мальчики). Прыжок боком (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты.	1
40.	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
41.	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
42.	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
43.	Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
44.	Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
45.	Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>3</b>
46.	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
47.	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
48.	Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>
49.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	1
50.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	1

51.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	1
52.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины.	1
53.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины.	1
54.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины.	1
55.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Сгибание ноги вперед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног преодоление впадин	1
56.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Сгибание ноги вперед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног преодоление впадины	1
57.	Лыжная подготовка. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Сгибание ноги вперед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног преодоление впадин	1
58.	Лыжная подготовка. Постановок палок на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
59.	Лыжная подготовка. Постановок палок на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
60.	Лыжная подготовка. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	1
61.	Лыжная подготовка. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	1
62.	Лыжная подготовка. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	1
63.	Лыжная подготовка. Применение одновременном двухшажном коньковом ходе передвижении в пологий подъем и под уклон. Дистанция 5 км. (без учета времени).	1
64.	Лыжная подготовка. Применение одновременном двухшажном коньковом ходе передвижении в пологий подъем и под уклон. Дистанция 5 км. (без учета времени).	1
65.	Лыжная подготовка. Применение одновременном двухшажном коньковом ходе передвижении в пологий подъем и под уклон. Дистанция 5 км. (без учета времени).	1
66.	Лыжная подготовка. Чередование попеременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Дистанция 3 км (классический ход).	1
67.	Лыжная подготовка. Чередование попеременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. Дистанция 3 км (классический ход).	1
68.	Лыжная подготовка. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе в различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Дистанция 3 км (коньковый ход).	1
69.	Лыжная подготовка. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе в различном рельефе местности и разной скорости передвижения. Дистанция 3 км (коньковый ход).	1

<b>Спортивные игры</b>		<b>21</b>
70.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1
71.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1
72.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	1
73.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
74.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
75.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
76.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
77.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
78.	Баскетбол. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра	1
79.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра	1
80.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра	1
81.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра. Правила баскетбола	1
82.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра. Правила баскетбола	1
83.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1
84.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1
85.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1
86.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1
87.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1
88.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1

89.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1
90.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>12</b>
91.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
92.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
95.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
96.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
97.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
98.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
99.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	1
100.	Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
101.	Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 16 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
102.	Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе 16 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
<b>Итого часов:</b>		<b>102</b>